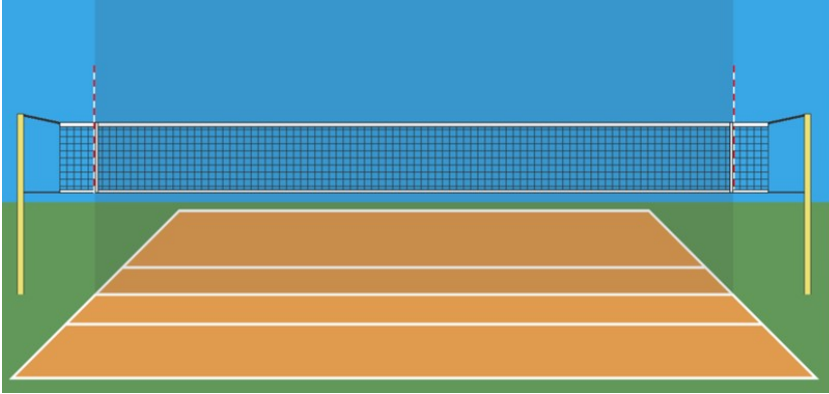


## 1-REGLAMENTO

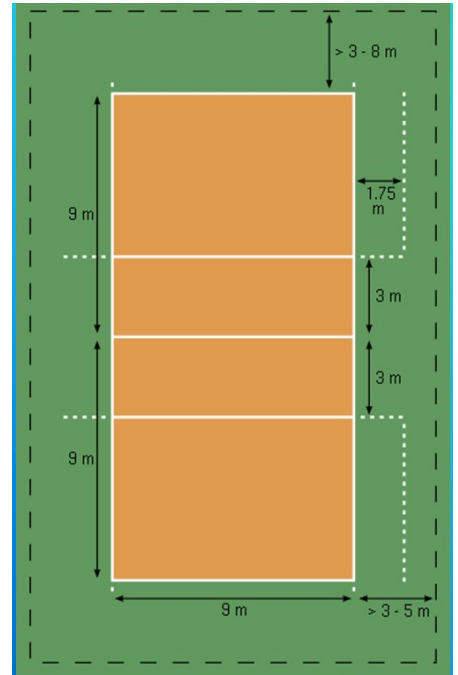
### 1.1- TERRENO DE JUEGO

- La cancha

La cancha de voleibol debe ser un terreno liso y uniforme con forma rectangular de 18m de largo por 9m de ancho y dividida en su parte central por una red que separa a los dos equipos.



El



campo de voleibol tiene: **líneas de delimitación**, que son aquellas que marcan la cancha del juego, los dos laterales y los dos fondos; **la línea central**, que delimita la parte de cada equipo y se extiende bajo la red y **la línea de ataque**, que delimita la zona de ataque.

También existen varias zonas en la cancha:

**La zona libre** que debe medir 3m como mínimo tanto desde la línea lateral como desde la línea de fondo, pero en las competiciones internacionales puede aumentarse a 5m desde las líneas laterales y 8m desde las líneas de fondo.

**La zona de ataque**, delimitada por la línea central y la línea de ataque situada a 3m de la red. Esta línea se extienden al exterior del campo con líneas discontinuas.

**La zona de defensa** estaría delimitada por la línea de fondo y la zona de ataque.

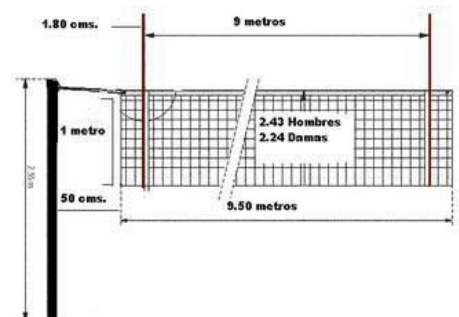
**La zona de saque** es el espacio detrás de la línea de fondo, es decir, los 9 metros de ancho y de largo desde la línea de fondo hasta el final de la zona libre.

**La zona de sustitución**, que está delimitada por la prolongación de las dos líneas de ataque hasta la mesa del anotador.

**El espacio libre** de juego, que es el espacio sobre el área de juego debe medir 7m que en competiciones internacionales puede aumentarse hasta 12,5m.

- La red

La red está colocada sobre la línea central, a 2,43m de altura para hombres y a 2,24m de altura para mujeres. La red mide 1m de ancho y entre 9,4 y 10m de largo y tiene dos bandas, una superior y una inferior, y dos varillas sobresalientes sobre las líneas laterales del campo que limitan el paso del balón. La red también tiene dos bandas laterales justo encima de las líneas laterales.



### 1.2 - MATERIAL

- El balón

El balón es esférico y flexible; 65-67 cm. de circunferencia, 260-280 g. de peso y presión interior entre 0,300 y 0,325 kg/cm<sup>2</sup>. Puede estar hecho de varios materiales aunque el más cómodo y utilizado es el de cuero. También hay balones de plástico que ocasionalmente se pueden utilizar en entrenamientos.



- La vestimenta

Los jugadores de voleibol visten durante el partido camiseta, pantalón corto, calcetines, calzado deportivo y rodilleras. Además también pueden llevar protección en los codos. El líbero debe llevar una vestimenta de distinto color al resto de su equipo para que se pueda distinguir a primera vista.

### 1.3- JUGADORES Y SUSTITUCIONES

Cada equipo juega con 6 jugadores que pueden ser sustituidos. Tres de ellos que forman la línea delantera, que realizan las acciones de ataque; y los otros tres que se sitúan detrás formando la línea defensiva, que actúan de defensa, estos jugadores también se llaman zagueros. Las posiciones de los jugadores están bien marcadas en el campo, no obstante una vez que el otro equipo saque, los jugadores pueden ocupar cualquier posición.

El equipo se forma por un máximo de 14 jugadores, de los cuales 2 son los líbreros, y el entrenador. También pueden formar parte del equipo un masajista, y un médico.

El líbero es un jugador defensivo que puede entrar y salir del campo sustituyendo a cualquiera de los otros jugadores cuando por rotación se encuentran en posición defensiva

- ➔ No puede ser capitán de equipo ni capitán en juego.
- ➔ No puede sacar.
- ➔ No puede bloquear, ni hacer tentativa de bloqueo.
- ➔ No puede completar un golpe de ataque cuando el balón está completamente por encima de la red.
- ➔ Puede realizar un pase de dedos en la zona de frente o zona de delanteros, siempre que el atacante, golpee el balón por debajo del borde superior de la red.

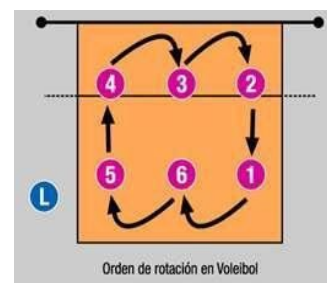
Los jugadores de la formación inicial a cada set pueden ser sustituidos una única vez en el set y posteriormente reintegrarse deshaciendo el cambio por el jugador que lo sustituye. Así, el número máximo de sustituciones es de seis, una por jugador. Los cambios se realizan, a excepción del líbero, por la zona delimitada entre la línea de 3 metros y la red.

Para una sustitución individual el jugador sustituto debe acercarse, estando el juego parado, a la zona de sustitución mostrando una tablilla con el número del jugador que vaya a sustituir. El anotador accionará el claxon o silbato para autorizar la sustitución y la anotará en el acta del encuentro.

Los movimientos de entrada y salida del campo por los líbreros se realizan con el balón parado pasando por la zona delimitada entre la línea de tres metros y la línea de fondo y no precisan de aviso ni autorización previa. Entre cada salida del líbero y una nueva entrada debe mediar al menos una jugada.

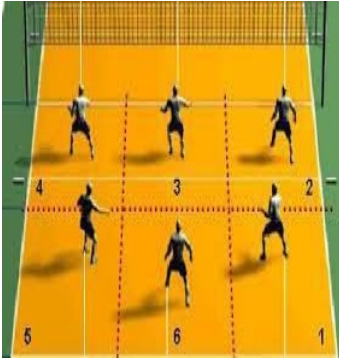
- Las rotaciones

Una característica del Voleibol es que los jugadores rotan, es decir cambian de posición según la dirección de las agujas del reloj cuando un equipo anota un punto, y estaba sacando el equipo contrario. Este sistema de rotaciones hace que los jugadores se vayan alternando las posiciones de zagueros y delanteros, sin embargo, el líbero solo puede rotar entre las posiciones 1, 6, y 5, es decir, no hace una rotación completa.



No solo supone un cambio de posición si no que cada jugador debe estar colocado de una manera determinada en el momento del saque con respecto a sus compañeros. Pero como digo, solo en el momento del saque. En el momento en que este se produce pueden colocarse donde quieran.

La colocación en el momento del saque sería la siguiente:



- Cada zaguero debe estar por detrás de su delantero correspondiente, es decir, el 5 por detrás del 4, el 6 por detrás del 3 y el 1 por detrás del 2. Algo muy importante es que NO influyen los que no corresponden a su lado, es decir, que, por ejemplo, el zaguero 5 podría estar por delante del atacante 2.
- Entre los atacantes debe haber una colocación especial de manera que el central (3) debe estar a la derecha del 4 y a la izquierda del 2.
- Entre los zagueros también debe haber una colocación especial y así el central (6) debe estar a la derecha del 5 y a la izquierda del 1.
- En la posición de rotación no influye el jugador que está sacando.

#### 1.4- OBJETIVO DEL JUEGO

El voleibol es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El equipo dispone de 3 toques, además del toque de bloqueo para retomar el balón. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también se puede golpear con cualquier otra parte del cuerpo.

#### 1.5- DESARROLLO DEL JUEGO.

Los partidos de voleibol se disputan al mejor de 5 sets. En el momento en que uno de los dos equipos acumula 3 sets ganados, gana el partido y se da por concluido el enfrentamiento. En caso de empate 2-2 se jugará un quinto set. Un equipo gana un set cuando alcanza o supera los 25 puntos, excepto en el quinto set que se juega a 15 puntos, con una ventaja de 2 puntos.

Antes de que comience el partido los dos equipos sortean entre elegir el campo o elegir sacar o recibir primero. En cada set se produce un cambio de campo y se va alternando el primer saque. En caso de ser necesario el quinto set, se procede a un nuevo sorteo y además se realiza un cambio de campo al alcanzarse el punto 8 por el primero de los equipos.

Cada equipo puede solicitar hasta dos tiempos de descanso de 30 segundos en cada set.

El incumplimiento de las normas del reglamento del juego se consideran faltas. Si se producen durante el juego pueden implicar la pérdida del punto y del servicio.

- **Respecto a los toques:** la pelota se puede tocar con cualquier parte del cuerpo (excepto en el saque que solo se puede golpear con la mano o el brazo) pero no se puede coger ni acompañar. Un mismo jugador no puede dar más de un golpe seguido (doble toque) pero si alternar con otro jugador. El máximo de golpes antes de pasarla al otro campo es de tres. El toque de bloqueo no se contabiliza como golpe así que después de un bloqueo dispondríamos de tres toques y además el jugador que tocó el balón en el bloqueo podría volver a golpearlo. Por último, no se puede golpear la pelota cuando esté aún en el campo contrario (a excepción de realizando bloqueo siempre y cuando no se interfiera en la acción del rival).
- **Respecto al bote de la pelota:** la pelota no puede tocar el suelo. Si la pelota bota dentro del campo, pierde el punto el equipo que juega en ese campo. Y si la pelota bota fuera, pierde el punto el equipo que lo tocó la última vez. Se considera fuera, el contacto con el techo, público o cualquier otro objeto fuera de la cancha, así como en suelo fuera de los límites de la cancha.
- **Respecto a la red:** la pelota puede tocar la red durante el servicio y durante el juego, la red actúa como un compañero más y la pelota que rebota en ella puede seguir siendo jugada, excepto si el balón golpea la red fuera de las bandas laterales. El contacto con la red por un jugador no es falta, a menos que interfiera en el juego. Se permite penetrar en el espacio adversario por debajo de la red, a condición de no interferir con el juego del adversario.

## 2- TÉCNICA

### 2.1- RESPECTO MANEJO DEL BALÓN:

**Saque:** se pone en acción el balón, lanzándolo o soltándolo y golpeando con la mano. Tiene como finalidad marcar punto o dificultar la recepción por parte del contrario.

**Toque de dedos:** con ambas manos por encima de la cabeza, con las yemas hacia arriba, se impulsa el balón suavemente hacia la dirección deseada pero sin agarrarlo ni lanzarlo.

**Golpe de antebrazos:** con las piernas ligeramente flexionadas, se unen las manos por el dorso y se golpea el balón desde abajo hacia arriba por ambos antebrazos logrando un rebote vertical de gran elevación. De esta manera se realiza la recepción del saque.

**Remate:** el jugador corre, salta y golpea el balón con un golpe seco, hacia abajo y junto a la red pero sin invadir el campo contrario. Pone fin a una jugada ofensiva.

**Bloqueo:** el jugador salta junto a la red, con los brazos alzados para interceptar el ataque del equipo adversario. Está prohibido bloquear el saque del contrario.

### 2.2-POSICIONES

**Alta:** posición relativamente levantada. Los pies ligeramente separados, uno delante del otro, y las rodillas levemente flexionadas. Se utiliza para pases y para recepciones por encima de la cintura. La extensión del tronco es elevada.

**Media:** posición intermedia. Las rodillas y los tobillos se flexionan más que en la posición alta. Se eleva el talón del pie retrasado. Se manifiesta a la espera de un balón y en el momento del contacto con el mismo. La extensión del tronco es intermedia.

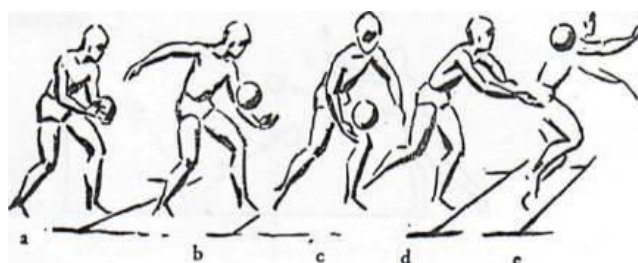
**Baja:** posición relativamente agachada. Se flexionan y separan más las piernas. Se eleva el talón y la planta de pie retrasado y se apoya la punta. Hace que el desplazamiento sea casi nulo.

### 2.3-SAQUES O SERVICIOS

Se realiza detrás de la línea de fondo. Es importante la orientación del saque porque el jugador del equipo contrario que recibe el tiro, queda limitado para contraatacar.

Tipos de saques:

**Saque por abajo:** el jugador se coloca por detrás de la línea de servicio, con las piernas flexionadas en una posición media, adelantado el pie del mismo lado que la mano que sostiene y lanzará el balón, mientras que el pie del brazo que golpeará la pelota permanece retrasado.



Lanzamos el balón no muy alto y lo golpeamos con la palma de la mano hacia arriba. A la vez que llevamos el brazo que golpeará el balón prácticamente estirado hacia adelante, estiramos las piernas para utilizar la fuerza de todo el cuerpo y no solo del brazo en el golpeo del balón. La cantidad de fuerza de este golpe depende del lugar al que quiera llegar el jugador.

**Saque alto o de tenis:** las piernas están abiertas alineadas a la altura de los hombros poniendo adelantada la pierna contraria a la mano de golpeo, el cuerpo extendido y ligeramente rotado hacia la mano de golpeo, la mano de golpeo se sitúa detrás de la nuca, se extiende el brazo, girando el cuerpo simultáneamente, con la mano contraria se lanza el balón para golpearlo en el punto más alto de su trayectoria y a la altura de la cabeza. Se debe realizar con mucha fuerza y se le puede dar algún efecto al balón.



**Saque alto flotante:** es muy parecido al anterior ya que solo cambia la posición de la mano, se golpea el balón con la parte baja de la mano y sin efectos (golpe seco). El balón, al no llevar ningún efecto cambiará de trayectoria en su caída.

**Saque en salto:** el balón se lanza al aire y el jugador hace una especie de "batida" o salto similar al remate, haciendo que el balón vaya mucho más fuerte.

#### 2.4- RECEPCIÓN

Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura y los altos con los dedos, por encima de la cabeza. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar una rotura más rápido y fácil del momento de inercia.

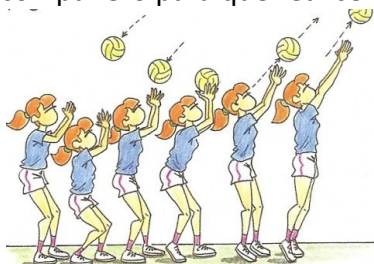


Es habitual ver al jugador lanzarse en "plancha" sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón rebote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto. Cuando se recibe en zona uno se adelanta la pierna derecha y por la zona cinco la izquierda.

#### 2.4- PASE DE DEDOS

Normalmente es el segundo toque de un equipo.

Tras la recepción del saque o la defensa de un ataque se envía el balón al colocador, que mediante este pase trata de colocar el balón a un compañero para que realice un remate y consiga así un punto.



Para realizar este pase el balón debe estar por encima de nuestra cabeza, entre otras razones, porque nos permitirá enviar el balón tanto hacia delante como hacia atrás y a ambos lados.

## 2.5- BLOQUEO



Los jugadores saltan junto a la red con los brazos hacia arriba para devolver rápidamente el balón al campo del contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para intentar que este eche el balón fuera del terreno de juego. También existe la posibilidad de bloqueo, en el que pueden participar hasta tres jugadores (los tres delanteros) para aumentar las posibilidades de interceptación. Es importante la ayuda de la segunda línea para recuperar el balón en caso de un bloqueo fallido. Una de las opciones que tiene el atacante es buscar el block-out o bloqueo fuera con un salto lanzando el balón con fuerza directamente contra el bloqueo para que rebote en este y caiga fuera del campo, la otra sería realizar una finta y enviar el balón suave por encima del bloqueo.

## 2.6- ATAQUE

Con un salto el jugador lanza el balón con fuerza al campo contrario buscando posiciones mal defendidas o bien lanzándolo contra los propios jugadores para que no lo puedan controlar y vaya fuera. También se puede optar por el engaño o finta, dejando inesperadamente un balón suave. Se necesita muy buena técnica y saltar lo suficiente realizando "pasos de remate":

- Primer paso (pie izquierdo): un paso corto.
- Segundo paso (pie derecho): agachando parte del cuerpo para empezar con el impulso hacia arriba.
- Tercer paso (pie izquierdo): paso corto donde se completa el impulso. Se termina con las manos hacia arriba para luego poder tener un buen ataque de remate y mantener la posición.



### 3- TÁCTICA

#### 3.1- JUGADORES EN ATAQUE Y DEFENSA

Aunque generalmente se distinguen tres tipos de jugadores: delanteros, zagueros y líberos, se puede producir una especialización de los jugadores. Podemos diferenciar entre atacantes/bloqueadores, colocadores y líberos. Dentro de los atacantes también podemos distinguir entre los centrales, atacantes por 4 y opuestos.

- **Atacantes/bloqueadores:** generalmente son los jugadores con más altura. Su función es interrumpir el ataque del otro equipo. Se pueden diferenciar:
  - **Los centrales:** realizan remates rápidos en una posición cercana al colocador. Pero a su vez son también los encargados del bloqueo de sus correspondientes en el equipo contrario. Requieren de gran agilidad para pasar de su posición de ataque a bloquear y para moverse rápidamente a los bloqueos dobles a ambos lados de la pista en zonas 2 y 4.
  - **Los atacantes o rematadores por zona 4:** a diferencia del central, se encuentran más alejados del colocador, iniciando a veces el movimiento desde fuera del campo. Disponen de más tiempo y esto les da más posibilidades a la hora de planear y resolver el ataque. Cuando el colocador recibe un balón en malas condiciones suele recurrir al atacante por 4 para tratar de salvar y conseguir punto.
  - **Los opuestos:** juegan en zonas 1 y 2 acompañando al colocador, pero son rematadores. En la rotación inicial se colocan en la posición opuesta al colocador de manera que si uno se encuentra en primera línea el otro estará de zaguero, pudiendo así alternarse en las dos zonas. Es buena posición para jugadores zurdos, porque situados a la derecha de la red los balones les van a llegar por la izquierda.
- **Colocadores:** son los que dirigen la ofensiva del equipo. A parte de una gran precisión, han de tener una visión clara y rápida del juego. También es importante su colaboración en el bloqueo y la posibilidad de, puntualmente, realizar ataques ellos mismos. Su territorio del campo es la zona 2.

#### 3.2- TÁCTICAS DE ATAQUE

##### Tercer tiempo por zonas 2 y 4

Según el momento del remate en que se realiza la colocación distinguimos tres tipos de ataque:

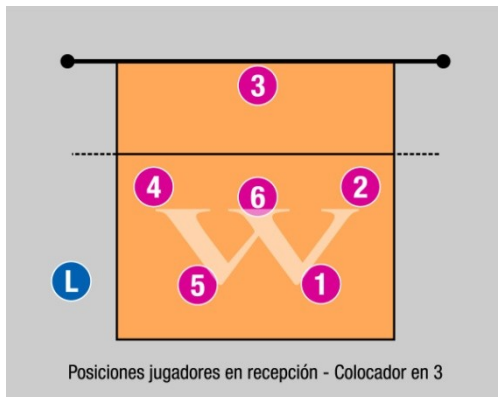
- 1er tiempo o corta:** el rematador salta justo antes o durante la colocación, cerca del colocador (zona 3), por lo que el balón apenas asciende hasta su mano.
- 2º tiempo o semicorta:** el rematador comienza su carrera en el momento de la colocación teniendo aún un último paso antes de que el balón empiece a ascender, más que en el 1er tiempo pero menos que en el 3º (3 metros aprox.).
- 3er tiempo o normal:** el rematador comienza los pasos de batida cuando el balón ha llegado a su altura máxima (4,5 - 5 metros aprox.), dándole tiempo a corregir su carrera con respecto a la trayectoria del balón.

### 3.3- TÁCTICAS DE RECEPCIÓN

#### Recepción en W

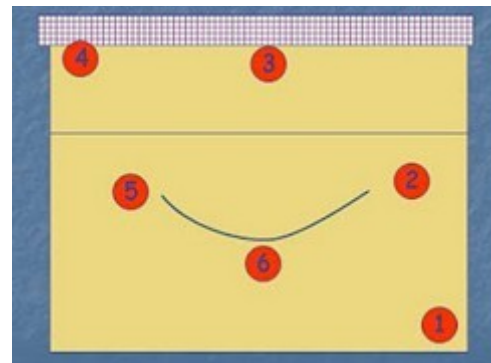
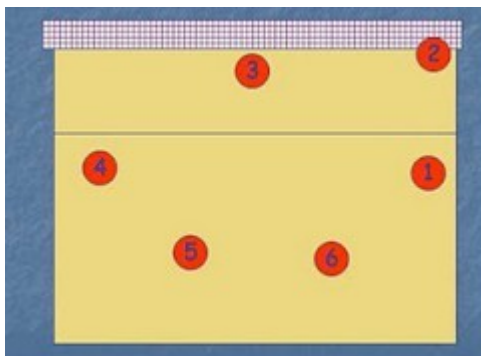
Para realizar la **recepción en W**, colocaremos a 5 jugadores preparados para recibir el balón y al colocador en zona 3.

En cuanto se golpea el balón en el saque, los jugadores se pueden mover para realizar la recepción. Inmediatamente después, el colocador debe intentar realizar el toque de dedos para colocar el balón en óptimas condiciones para un remate por zona 2 ó 4.



#### Otros sistemas de recepción

A medida que avanzamos en el aprendizaje del voleibol existen otros sistemas de recepción con 4 o 3 jugadores como vemos en las imágenes.



### 3.4 TÁCTICAS DE DEFENSA

Cuando el equipo contrario arma el ataque tenemos que preocuparnos de defender todo el campo y la manera más efectiva de defender un remate suele ser mediante el bloqueo. El bloqueo lo pueden realizar los tres atacantes pero debemos decidir cuántos acudirán a bloquear. A partir de ahí variará nuestra posición defensiva según haya ido uno, dos o tres a bloquear y si el remate es desde el centro o desde un lateral.

Dada la gran cantidad de posibilidades que esto supone lo explicaré en clase, así que estad atentos que ¡¡¡esto cae en el examen!!!